



## Recursos sobre el coronavirus

### PARA TODOS:

#### **Cómo afrontar catástrofes o eventos traumáticos**

<https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

*Cómo cuidar de su salud emocional*

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

*Cómo ayudar a los niños a afrontar la situación*

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

*Recursos de planificación para los gobiernos locales y estatales*

<https://emergency.cdc.gov/coping/government.asp>

*Recursos de atención para líderes*

<https://emergency.cdc.gov/coping/leaders.asp>

### PARA COMUNIDADES:

*Cómo lidiar con el estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa*

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

*Cómo mantener un comportamiento sano durante el brote de una enfermedad infecciosa*

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

### PARA FAMILIAS Y NIÑOS:

*Cómo ayudar a los niños a enfrentar emergencias*

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

*Libro de actividades para niños para ayudarles en sus emociones después de una catástrofe (edad 3-10)*

[https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/documents/RW\\_Coping\\_After\\_a\\_Disaster\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/documents/RW_Coping_After_a_Disaster_508.pdf)

**PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES MENTALES**

*Alianza Nacional sobre Salud Mental/National Alliance on Mental Illness – Atención al coronavirus*

<https://nami.org/getattachment/About-NAMI/NAMI-News/2020/NAMI-Updates-on-the-Coronavirus/COVID-19-Updated-Guide-1.pdf?lang=en-US>

**PARA TRABAJADORES DE PRIMEROS AUXILIOS:**

*Consejos sobre cómo cuidarse*

<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

*Portal de información para primeros auxilios y auxilio ante catástrofes*

<https://www.samhsa.gov/dtac/disaster-responders>